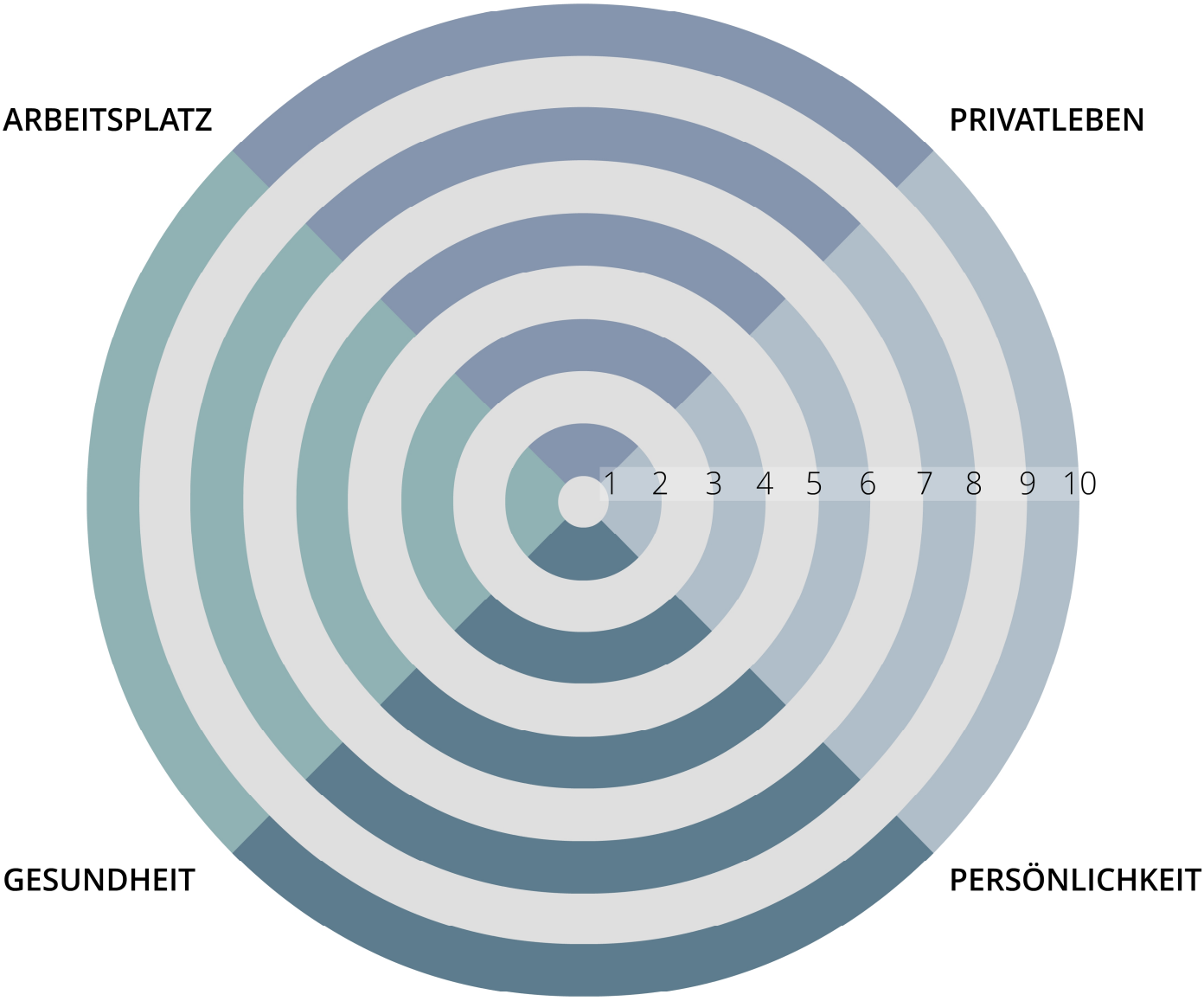
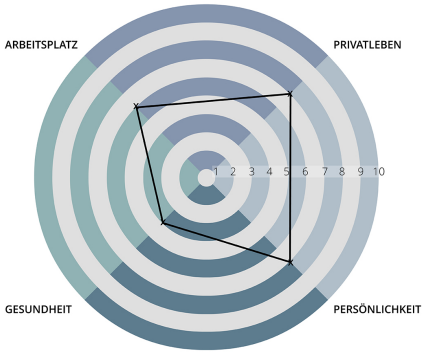
Wo haben Sie Stress?





Beantworten Sie die 40 Fragen schnell und spontan. Übertragen Sie die Zahlen der Auswertung in dieses Diagramm, indem Sie in Kreuz an der Schnittstelle zwischen Kreislinien und den Linien machen, die zu den einzelnen Themen führen.
Verbinden Sie dann die Punkte wie in der Abbildung links. Je größer die Punktzahl, desto *weniger* Stress haben Sie im jeweiligen Bereich. Je größer die entstehende Fläche, desto größer ist Ihr Handlungsspielraum. Und eine geringere Punktzahl liefert Ihnen Ansatzpunkte, um für Sich im entsprechenden Bereich aktiv zu werden – ganz ohne sich noch mehr Druck zu machen.

 © Xara Business Solutions GmbH, 2018